

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Prilaku

2.1.1. Pengertian Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2010), perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, mengkonsumsi, membaca, menulis dan sebagainya.

2.1.2. Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku

Perilaku merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status kesehatan seseorang Menurut Green *dalam* Notoatmodjo (2010), perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu:

a. Faktor pemudah (*Predisposing factor*)

Faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya.

b. Faktor pendukung (*Enabling factor*)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat, misalnya air bersih,

tempat pembuangan sampah, tempat pembuangan tinja, ketersediaan makanan yang bergizi dan sebagainya. Termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit, poliklinik, posyandu, polindes, pos obat desa, dokter atau bidan praktik swasta.

c. Faktor penguat (*Reinforcing factor*)

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat (toma), tokoh agama (toga), sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan, undang - undang, peraturan – peraturan baik dari pusat maupun pemerintah daerah yang terkait dengan kesehatan.

Menurut *World Health Organization (WHO)* dalam Notoatmodjo (2012), yang menyebabkan seseorang berperilaku tertentu karena empat alasan pokok, yaitu:

- 1) Pemahaman dan pertimbangan (*thoughts and feeling*), yakni dalam bentuk pengetahuan, persepsi, sikap, kepercayaan dan penilaian seseorang terhadap objek (dalam hal ini adalah objek kesehatan).

a) Pengetahuan

Pengetahuan diperoleh dari pengalaman sendiri atau pengalaman orang lain. Contohnya: seseorang anak memperoleh pengetahuan bahwa apa itu panas adalah setelah memperoleh pengalaman atau kakinya terkena api dan terasa panas. Seorang ibu akan mengimunisasi anaknya setelah melihat anak tetangganya

terkena penyakit polio sehingga cacat karena anak tersebut belum pernah memperoleh imunisasi polio.

b) Kepercayaan

Kepercayaan sering diperoleh dari orang tua, kakek atau nenek. Seseorang menerima kepercayaan itu berdasarkan keyakinan dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu. Misalnya wanita hamil tidak boleh makan telur agar tidak kesulitan waktu melahirkan.

c) Sikap

Menurut *World Health Organization (WHO)* dalam Notoatmodjo (2012), sikap menggambarkan suka atau tidak suka seseorang terhadap objek. Sikap sering diperoleh dari pengalaman sendiri atau dari orang lain yang paling dekat. Sikap positif terhadap nilai-nilai kesehatan tidak selalu terwujud dalam tindakan nyata. Menurut Notoatmodjo (2010), sikap terhadap kesehatan adalah pendapat atau penilaian seseorang terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan, yang mencakup sikap terhadap penyakit menular, sikap terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan, sikap tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan siap untuk menghindari kecelakaan.

d) Nilai (*value*)

Di dalam suatu masyarakat apapun, selalu berlaku nilai-nilai yang menjadi pegangan setiap orang dalam menyelenggarakan hidup bermasyarakat.

2) Orang penting sebagai referensi (*personal reference*)

Perilaku seseorang terlebih perilaku anak kecil lebih banyak dipengaruhi oleh orang yang dianggap penting. Perkataan atau perbuatan cenderung untuk dicontoh apabila seseorang itu penting untuknya. Anak-anak sekolah misalnya, bagi anak sekolah gurulah yang dianggap penting atau sering disebut kelompok referensi (*reference group*), antara lain guru, alim ulama, kepala adat (suku), kepala desa dan sebagainya.

3) Sumber (*resources*)

Sumber daya disini mencakup fasilitas, uang, waktu, tenaga dan masyarakat. Pengaruh sumber daya terhadap perilaku dapat bersifat positif maupun negatif. Misalnya pelayanan puskesmas, dapat berpengaruh positif terhadap perilaku penggunaan Puskesmas tetapi juga dapat berpengaruh sebaliknya.

4) Kebudayaan

Perilaku normal, kebiasaan, nilai-nilai, dan penggunaan sumber-sumber di dalam suatu masyarakat akan menghasilkan suatu pola hidup (*way of life*) yang pada umumnya disebut kebudayaan. Kebudayaan ini terbentuk dalam waktu yang lama sebagai akibat dari kehidupan suatu masyarakat bersama. Kebudayaan selalu berubah, bila lambat ataupun

cepat, sesuai dengan peradaban umat manusia. Kebudayaan atau pola hidup di masyarakat disini merupakan kombinasi dari semua yang disebutkan di atas. Perilaku yang normal adalah salah satu aspek dari kebudayaan, dan selanjutnya kebudayaan mempunyai pengaruh yang dalam terhadap perilaku ini.

2.2. Konsep Pengetahuan

2.2.1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi mealalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat pentinguntuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behavior*) (Notoatmodjo, 2010).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui sebagai informasi disertai pemahaman yang melekat pada benak seseorang melalui indera yang dimilikinya seperti indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba.

2.2.2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang dicakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan (Notoatmodjo S, 2010), yaitu :

1. Tahu (*knew*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingatkembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh badan yang dipelajari atau rangsangan yang diterima. Oleh sebab itu “tahu” merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

2. Memahami (comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil

(sebenarnya). Aplikasi dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

4. Analisis (Analysis)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain, kemampuan analisis dapat dilihat penggunaan kata kerja dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan dan sebagainya.

5. Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjuk pada suatu kemampuan untuk meletakan suatu bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek.

2.2.3 Cara memperoleh pengetahuan

Dari berbagai macam cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah, dapat dikelompokan menjadi dua (Notoatmodjo S, 2010), yakni

1. Cara tradisional atau ilmiah

a. Cara coba salah (trial and error)

Cara ini dipakai orang sebelum adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain. Metode ini dipergunakan sampai sekarang terutama oleh mereka yang belum atau tidak mengetahui suatu cara tertentu dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

b. Cara kekuasaan atau otoritas

prinsip ini adalah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya. Baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan penalaran sendiri.

c. Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman adalah guru terbaik, maksudnya bahwa pengalaman itu sumber pengetahuan dan pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

d. Melalui jalan fikiran

Berfikir induksi adalah pembuatan kesimpulan-kesimpulan berdasarkan pengalaman-pengalaman yang ditangkap oleh indera. Kemudian disimpulkan kedalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala. Sedangkan berfikir deduksi

adalah proses berfikir berdasarkan pada pengetahuan yang umum mencapai pengetahuan yang khusus.

2. Cara modern

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah. Cara ini disebut “metode penelitian ilmiah”, atau lebih populer disebut metodologi penelitian (research methodology)

2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo (2010) adalah :

1. Umur

Umur merupakan variabel yang selalu diperhatikan dalam penelitian-penelitian epidemiologi yang merupakan salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan. Umur adalah lamanya hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan. Semakin tinggi umur seseorang, makin semakin bertambah pula ilmu atau pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman sendiri maupun pengalaman yang diperoleh dari orang lain.

2. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses menumbuh kembangkan seluruh kemampuan dan perilaku manusia melalui pengetahuan, sehingga dalam pendidikan perlu dipertimbangkan umur (proses

perkembangan klien) dan hubungan dengan proses belajar. Tingkat pendidikan juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang atau lebih mudah menerima ide-ide dan teknologi. Pendidikan meliputi peranan penting dalam menentukan kualitas manusia. Dengan pendidikan manusia dianggap akan memperoleh pengetahuan implikasinya. Semakin tinggi pendidikan, hidup manusia akan semakin berkualitas karena pendidikan yang tinggi akan membawa pengetahuan yang baik yang menjadikan hidup yang berkualitas.

3. Paparan media massa

Melalui berbagai media massa baik cetak maupun elektronik maka berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering terpapar media massa akan memperoleh informasi yang lebih banyak dan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki.

4. Sosial ekonomi (pendapatan)

Dalam memenuhi kebutuhan primer, maupun sekunder keluarga, status ekonomi yang baik akan lebih mudah tercukupi dibanding orang dengan status ekonomi rendah, semakin tinggi status sosial ekonomi seseorang semakin mudah dalam mendapatkan pengetahuan, sehingga menjadikan hidup lebih berkualitas.

5. Hubungan sosial

Faktor hubungan sosial mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikasi untuk menerima pesan menurut model komunikasi media. Apabila hubungan sosial seseorang dengan individu baik maka pengetahuan yang dimiliki juga akan bertambah.

6. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu. Pengalaman seseorang individu tentang berbagai hal biasanya diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses pengembangan misalnya sering mengikuti organisasi.

2.2.5 Kriteria tingkat pengetahuan

Menurut Arikunto (2006) pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Baik : hasil presentase 76% - 100%
2. Cukup : hasil presentase 56% - 75%
3. Kurang : hasil presentase <56%

2.3. Konsep Remaja

2.2.1. Pengertian Remaja

Remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Istilah ini menunjukkan masa berawalnya pubertas sampai tercapainya kematangan (Aryani, 2010).

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-12 tahun (remaja awal), usia 13 – 15 tahun (remaja tengah) dan berakhir pada usia 16-19 tahun (remaja akhir) (Widiastuti, dkk, 20017).

2.2.2. Ciri Perkembangan Remaja Putri

Ciri-ciri perkembangan remaja putri menurut Hurlock (2011), antara lain :

a. Perubahan Tubuh Pada Masa Puber

1) Perubahan Ukuran Tubuh Perubahan fisik utama pada masa puber adalah perubahan ukuran tubuh dalam tinggi dan berat badan. Di antara anak-anak perempuan, rata-rata peningkatan per tahun dalam tahun sebelum haid adalah 3 inci, tetapi peningkatan itu bisa juga terjadi dari 5 sampai 6 inci. Dua tahun sebelum haid peningkatan rata-rata adalah 2,5 inci. Jadi peningkatan keseluruhan selama dua tahun sebelum haid adalah 5,5 inci. Setelah haid, tingkat pertumbuhan menurun sampai kira-kira 1 inci setahun dan berhenti sekitar delapan belas tahun.

2) Perubahan Proporsi Tubuh Perubahan fisik pokok yang kedua adalah perubahan proporsi tubuh. Daerah-daerah tubuh tertentu yang tadinya terlalu kecil, sekarang menjadi terlalu besar karena kematangan tercapai lebih cepat dari daerah-daerah tubuh yang lain. Badan yang kurus dan panjang mulai melebar di bagian pinggul dan bahu, dan ukuran pinggang tampak tinggi karena kaki menjadi lebih panjang dari badan.

3) Ciri-ciri Seks Primer Semua organ reproduksi wanita tumbuh selama masa puber, meskipun dalam tingkat kecepatan yang berbeda. Berat uterus anak usia sebelah atau dua belas tahun berkisar 5,3 gram; pada usia enam belas tahun rata-rata beratnya 43 gram. Tuba faloppi, telurtelur, dan vagina juga tumbuh pesat pada saat ini. Petunjuk pertama bahwa mekanisme reproduksi anak perempuan menjadi matang adalah datangnya haid. Ini adalah permulaan dari serangkaian pengeluaran darah, lendir, dan jaringan sel yang hancur dari uterus secara berkala, yang akan terjadi kira-kira setiap dua puluh delapan hari sampai mencapai menopause. Periode haid umumnya terjadi pada jangka waktu yang sangat tidak teratur dan lamanya berbedabeda pada tahun-tahun pertama.

4) Ciri-ciri seks sekunder

- a) Pinggul Pinggul menjadi bertambah lebar dan bulat sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak bawah kulit.
- b) Payudara Segera setelah pinggul mulai membesar, payudara juga berkembang. Puting susu membesar dan menonjol, dan dengan berkembangnya kelenjarr susu, payudara menjadi lebih besar dan lebih bulat.

- c) Rambut Rambut kemaluan timbul setelah pinggul dan payudara mulai berkembang. Bulu ketiak dan bulu pada kulit wajah mulai tampak setelah haid. Semua rambut kecuali rambut wajah mulai lurus dan terang warnanya, kemudian menjadi lebih subur, lebir kasar, lebih gelap dan agak keriting.
- d) Kulit Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat dan lubang pori-pori bertambah besar.
- e) Kelenjar Kelenjar lemak dan kelenjar keringat menjadi lebih aktif. Sumbatan kelenjar lemak dapat menyebabkan jerawat. Kelenjar keringat di ketiak mengeluarkan banyak keringat dan baunya menusuk sebelum dan selama masa haid.
- f) Otot Otot semakin besar dan semakin kuat, terutama pada pertengahan dan menjelang akhir masa puber, sehingga memberikan bentuk pada bahu, lengan dan tungkai kaki.
- g) Suara Suara menjadi lebih penuh dan lebih semakin merdu. Suara serak dan suara yang pecah jarang terjadi pada anak perempuan.

b. Akibat Perubahan Remaja Putri Pada Masa Puber

- 1) Akibat terhadap keadaan fisik Pertumbuhan yang pesat dan perubahan-perubahan tubuh cenderung disertai kelelahan, kelesuan dan gejala-gejala buruk lainnya. Sering terjadi

gangguan pencernaan dan nafsu makan kurang baik. Anak prapuber sering terganggu oleh perubahan-perubahan kelenjar, besarnya, dan posisi organ-organ internal. Perubahan-perubahan ini menganggu fungsi pencernaan yang normal. Anemia sering terjadi pada masa ini, bukan karena adanya perubahan dalam kimia darah tetapi kebiasaan makan yang tidak menentu yang semakin menambah kelelahan dan kelesuan.

2) Akibat pada sikap dan perilaku Dapat dimengerti bahwa akibat yang luas dari masa puber pada keadaan fisik anak juga mempengaruhi sikap dan perilaku. Pada umumnya pengaruh masa puber lebih banyak pada anak perempuan daripada anak laki-laki, sebagian disebabkan karena anak perempuan biasanya lebih cepat matang daripada anak laki-laki dan sebagian karena banyak hambatan-hambatan sosial mulai ditekankan pada perilaku anak perempuan justru pada saat anak perempuan mencoba untuk membebaskan diri dari berbagai pembatasan. Karena mencapai masa puber lebih dulu, anak perempuan lebih cepat menunjukkan tanda-tanda perilaku yang menganggu daripada anak laki-laki. Tetapi perilaku anak perempuan lebih cepat stabil daripada anak laki-laki, dan anak perempuan mulai berperilaku seperti sebelum masa puber.

c. Akibat kematangan yang menyimpang

1) Matang lebih awal versus matang terlambat Matang lebih awal kurang menguntungkan bagi anak perempuan daripada anak laki-laki. Anak perempuan yang matang lebih awal berperilaku lebih dewasa dan lebih berpengalaman, namun penampilan dan tindakannya dapat menimbulkan reputasi “kegenitan seksual”. Di samping itu, anak perempuan yang matang lebih awal banyak mengalamis alah langkah dengan temantemannya dibandingkan dengan anak laki-laki yang matang lebih awal. Anak peerempuan yang matang tidak mengalami gangguan psikologis sebanyak anak laki-laki yang matang terlambat.

2) Cepat matang versus lamban matang Tingkat kecepatan dari kematangan seksual memberi pengaruh buruk terutama pada anak yang lamban matangnya. Meskipun anak yang cepat matang kadang-kadang secara emosional terganggu oleh ketakutan dan kejanggalannya dan walaupun periode meningginya emosi lebih sering terjadi dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang lamban matang, tetapi anak tidak pernah merasa khawatir apakah ia akan menjadi dewasa.

2.4. Konsep Menstruasi

2.4.1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan masalah yang serius bagi anak wanita dan terkadang bias menimbulkan kram, bertambah gemuk,

sakit kepala, sakit pinggang, pembengkakan lutut, dan perubahan emosi (Dahro, 2011).

Menstruasi merupakan perdarahan yang teratur dari uterus sebagai tanda bahwa organ kandungan telah berfungsi matang. *Menarche* adalah menstruasi yang pertama kali biasanya pada usia 12 sampai dengan 16 tahun (Kusmiran, 2011).

2.4.2. Gangguan Haid, Siklus dan Fisiologi

Panjang siklus haid adalah jarak antara tanggal mulainya haid yang lalu dan mulainya haid berikutnya. Hari mulainya pendarahan dinamakan hari pertama siklus. Gangguan haid dapat digolongkan menjadi kelainan banyaknya darah dan lamanya perdarahan, kelainan siklus, perdarahan di luar haid dan gangguan lainnya (Dahro, 2011).

Menurut Kusmiran (2011), fisiologi menstruasi yaitu sebagai berikut:

- a. Stadium menstruasi, berlangsung selama 3-7 hari. Pada saat itu selaput rahim dilepaskan sehingga timbul perdarahan.
- b. Stadium proliferasi, berlangsung pada 7-9 hari. Dimulai sejak berhentinya menstruasi sampai hari ke-14. Dimulai pertumbuhan dari desidua fungsionalis yang mempersiapkan rahim untuk perlekatan janin. Antara hari ke-12 sampai 14 dapat terjadi pelepasan sel telur.
- c. Stadium sekresi, berlangsung 11 hari. Masa sekresi adalah

masa sesudah terjadinya *ovulasi*.

- d. Stadium premenstruasi, berlangsung selama 3 hari.

2.4.3. Faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi

Menurut Kusmiran (2011), faktor yang mempengaruhi menstruasi yaitu:

- a. Faktor Hormon

Hormon yang mempengaruhi terjadinya menstruasi pada seorang wanita yaitu: *Follicle Stimulating Hormone* (FSH), Estrogen, *Luteinizing Hormone* (LH), progesteron.

- b. Faktor Enzim

Enzim hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan perdarahan.

- c. Faktor vaskuler

Saat fase pliferasi, terjadi pembentukan sistem vaskulerisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena, dan hubungan diantara keduanya.

- d. Faktor Prostaglandin

Endometrium mengandung prostaglandin E2 dan F2. Dengan adanya desintegrasi endometrium, prostaglandin

terlepas dan menyebabkan kontraksi miometrium sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan pada saat menstruasi.

2.4.4. Perawatan Saat Menstruasi

Berikut adalah cara memelihara organ reproduksi wanita saat menstruasi :

- 1) Darah menstruasi biasanya memiliki sangat sedikit bau sampai darah tersebut kontak dengan bakteri pada kulit di udara. Wanita juga akan lebih berkeringat saat menstruasi dibanding dengan hari-hari biasanya. Oleh karena itu, agar tubuh tetap segar dan bebas dari bau badan harus rajin merawat tubuh dengan mandi dan mencuci rambut minimal dua hari sekali. Mandi dapat dilakukan dengan air hangat atau air dingin.
- 2) Bersihkan bekas keringat yang ada di sekitar alat kelamin secara teratur dengan air bersih, atau dengan air hangat, dan sabun lembut dengan kadar soda rendah saat Buang Air Besar (BAB) dan Buang Air Kecil (BAK). Cara membasuh alat kelamin wanita yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus). Jika dilakukan secara terbalik bakteri yang ada disekitar anus akan terbawa dalam vagina. Setelah dibersihkan gunakan handuk bersih atau tisu kering untuk mengeringkannya.
- 3) Menggunakan air bersih saat mencuci vagina. Tidak menggunakan sabun khusus pembersih vagina atau obat semprot timah. Di dalam vagina terdapat bakteri Lactobacillus Doderlein yang menghasilkan asam demikian yang

menyusun bakteri yang dapat mencegah bakteri masuk ke dalam vagina. Dengan menggunakan sabun khusus, bakteri ini akan mati dan mengembangkan biaknya bakteri jahat yang dapat menyebabkan infeksi.

- 4) Mengganti celana dalam dua kali sehari untuk vagina yang berlebihan. Bahan celana dalam yang baik yang mampu menyerap keringat seperti katun. Hindari memakai celana dalam atau celana jeans yang ketat karena kulit akan susah bernafas dan akhirnya menyebabkan daerah kewanitaan menjadi lembab, berkeringat dan mudah menjadi tempat berkembang biak jamur yang dapat menyebabkan iritasi.
- 5) Jangan mencabut-cabut rambut karena lubang ini akan menjadi jalan masuk bakteri dan jamur yang dikhawatirkan dapat menimbulkan iritasi dan penyakit. Perawatan rambut di daerah kewanitaan cukup dipendekkan dengan gunting atau alat cukut dan busa sabun yang lembut. Rambut di daerah kewanitaan berfungsi untuk melepaskan bakteri baik serta masuknya benda kecil ke dalam vagina.
- 6) Pilihlah pembalut dengan ukuran yang tepat, panjang. dan berkualitas. Hindari penggunaan pembalut lebih dari enam jam. Hal ini karena pembalut juga menyimpan bakteri jika tidak diganti dalam waktu yang lama.
- 7) Menggunakan pembalut yang berbahan lembut dan mampu menyerap dengan baik. Memilih pembalut yang tidak mengandung parfum atau gel yang bisa digunakan pengguna dan memilih pembalut yang tidak mengandung zat

berbahaya seperti zat chlорin (zat pemutih). Pembalut yang Menggunakan parfum dapat menyebabkan iritasi di daerah, seperti yang ditimbulkan oleh Safa'ah dan Nisa dalam penelitiannya yang melibatkan responden yang menggunakan irisan pembalut yang berparfum sesuai dengan yang dibutuhkan.

8) Buang pembalut bekas pakai yang dibungkus dengan kertas bekas untuk dibawa ke tempat sampah (Febriyanti , 2017).

2.5. Konsep *Vulva Higiene*

2.5.1. Pengertian

Kebersihan alat kelamin (*vulva hygiene*) merupakan menjaga kebersihan vagina dengan membilas bagian-bagian tersebut dengan air matang dan sabun setelah buang air kecil atau buang air besar. *Vulva hygiene* adalah membersihkan alat kelamin luar perempuan. *Vulva hygiene* adalah membersihkan alat kelamin luar perempuan (Mas'hum, 2010).

Kebersihan alat kelamin pada saat menstruasi merupakan komponen kebersihan perorangan yang memegang peranan penting dalam status perilaku kesehatan seseorang, termasuk menghindari adanya gangguan pada fungsi alat reproduksi. Pada saat menstruasi, pembuluh darah dalam rahim sangat mudah terinfeksi

2.5.2. Tujuan *Vulva Hygiene*

Tujuan dari perawatan selama menstruasi adalah untuk pemeliharaan kebersihan dan kesehatan individu yang dilakukan

selama masa menstruasi sehingga mendapatkan kesejahteraan fisik dan psikis serta dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Menurut Mas'hum (2010), tujuan dilakukannya perawatan kebersihan alat kelamin yaitu:

- a. Untuk mencegah terjadinya infeksi pada vulva dan menjaga kebersihan vulva.
- b. Untuk kebersihan perineum dan vulva.

2.5.3. Cara Vulva Hygiene Saat Menstruasi

Secara umum menjaga kesehatan berawal dari menjaga kebersihan, hal ini berlaku bagi kesehatan organ–organ seksual, termasuk vagina. Berikut adalah cara membersihkan vagina :

- 1) Selalu mencuci tangan sebelum menyentuh vagina.
- 2) Membersihkan vagina dengan cara membasuh bagian diantara vulva (bibir vagina) secara hati-hati menggunakan air bersih dan sabun yang lembut setiap buang air kecil, buang air besar dan ketika mandi. Seandainya alergi dengan sabun lembut sekalipun, anda bisa membasuhnya dengan air hangat, yang penting adalah membersihkan bekas keringat dan bakteri yang ada disekitar vulva diluar vagina. Cara membasuh alat kelamin wanita yang benar adalah dari arah depan (vagina) ke belakang (anus), jangan terbalik karena bakteri yang ada disekitar anus bisa terbawa ke dalam vagina, setelah dibersihkan gunakan handuk bersih atau tisu kering untuk mengeringkannya (Ika, 2011 dan Salika, 2010).

- 3) Hati-hati ketika menggunakan kamar mandi umum, apabila akan menggunakan kloset duduk maka siramlah terlebih dahulu untuk mencegah terjadinya penularan penyakit menular seksual. Bakteri,kuman,dan jamur bisa menempel di kloset yang sebelumnya digunakan oleh penderita penyakit menular seksual. (Ika, 2011).
- 4) Larangan menggunakan alat pembersih kimiawi tertentu karena dapat merusak kadar keasaman vagina yang berfungsi menyebabkan bakteri atau kuman masuk. Tidak perlu sering menggunakan sabun khusus pembersih vagina. Vagina sendiri sudah mempunyai mekanisme alami untuk mempertahankan keasamannya. Keseringan menggunakan sabun khusus ini justru akan mematikan bakteri baik dan memicu berkembangbiaknya bakteri jahat yang dapat menyebabkan infeksi (Salika, 2010 dan Depkes RI, 2010).
- 5) Jangan sering-sering menggunakan pantyliner. Gunakan pantyliner sesuai dengan kebutuhan artinya ketika mengalami keputihan yang banyak sekali, dan gunakan pantyliner yang tidak berparfum untuk mencegah iritasi, dan sering mengganti pantyliner saat keputihan. (Ika, 2011 dan Salika, 2010).
- 6) Kebersihan daerah kewanitaan juga bisa dijaga dengan sering mengganti pakaian dalam, paling tidak sehari dua kali di saat mandi, apalagi pada wanita yang aktif dan mudah berkeringat

untuk menjaga vagina dari kelembaban yang berlebihan.(Ika, 2011 dan Salika, 2010). Bahan celana dalam yang baik harus menyerap keringat, misalnya katun. Hindari memakai celana dalam atau celana jeans yang ketat kulit jadi susah bernafas dan akhirnya menyebakan daerah kewanitaan menjadi lembab,berkeringat dan mudah menjadi tempat berkembang biak jamur yang dapat menimbulkan iritasi. Infeksi sering kali terjadi akibat celana dalam yang tidak bersih. Hindari juga menggunakan handuk atau washlap orang lain untuk mengeringkan vagina kita (Ika, 2011)

- 7) Rambut yang tumbuh disekitar daerah kewanitaanpun perlu diperhatikan kebersihannya, jangan mencabut-cabut rambut tersebut, lubang ini bisa menjadi jalan masuk bakteri, kuman dan jamur,yang dikhawatirkan dapat menimbulkan iritasi dan penyakit. Perawatan rambut didaerah kewanitaan cukup dipendekan dengan gunting atau alat cukur dan busa sabun yang lembut. Rambut di daerah kewanitaan berguna untuk merangsang pertumbuhan bakteri baik serta menghalangi masuknya benda kecil ke dalam vagina (Salika, 2010).
- 8) Haid merupakan mekanisme tubuh untuk membuang darah kotor. waktu haid, sering ganti pembalut karena pembalut juga menyimpan bakteri kalau lama tidak diganti, bila diperlukan pembalut sudah ada segumpal darah haid meskipun sedikit,sebaiknya segera mengganti pembalut. Gumpalan darah

haid yang ada di permukaan pembalut menjadi tempat sangat baik untuk perkembangan bakteri dan jamur (Depkes RI, 2017), oleh karena itu gantilah pembalut setiap kali terasa basah atau sekitar tiga jam sekali. Pembalut ini perlu diganti sekitar 4 sampai 5 kali dalam sehari untuk menghindari pertumbuhan bakteri yang berkembang biak pada pembalut tersebut kedalam vagina (Baradero, 2010).

2.6. Hasil Penelitian

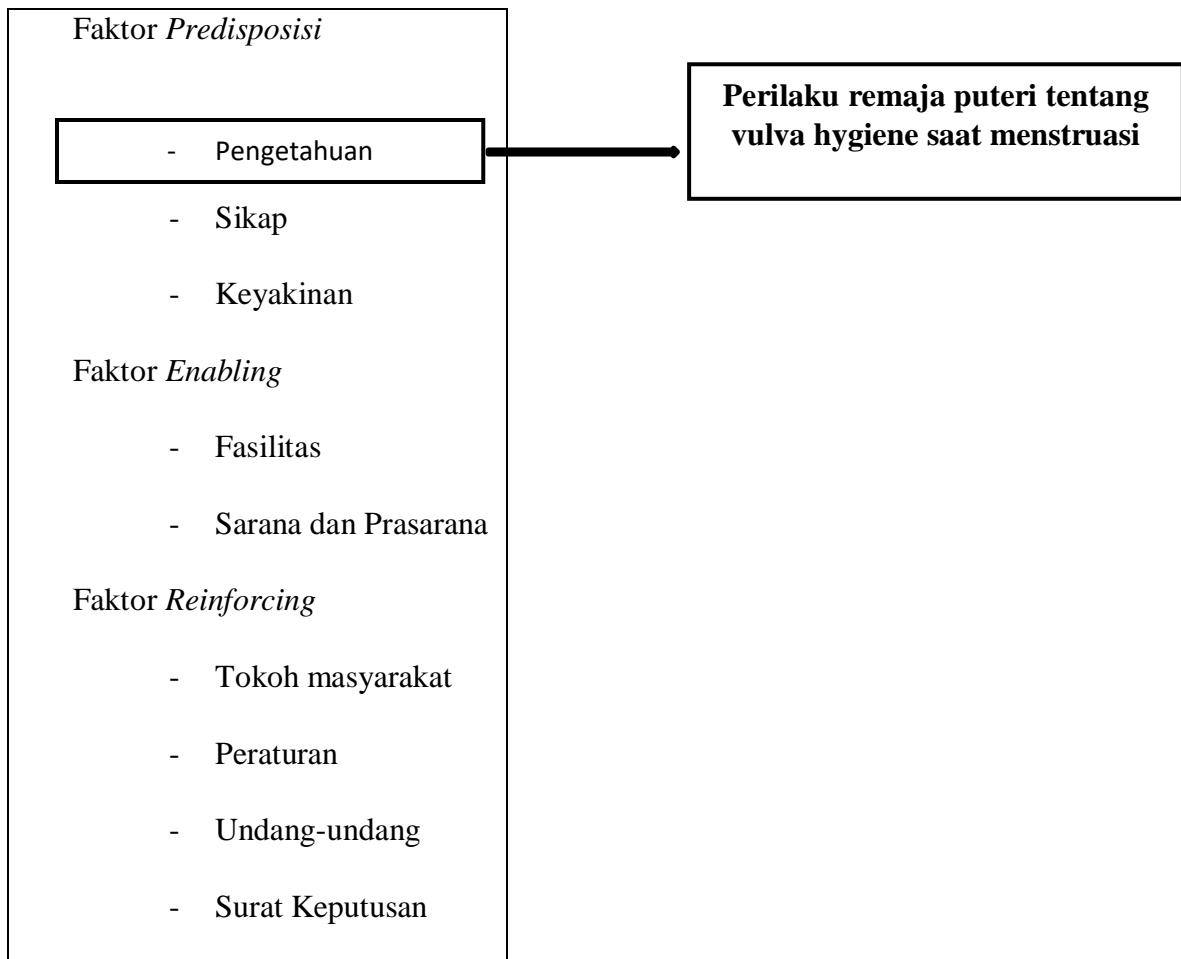
Penelitian yang dilakukan Rini Fatimah (2016) menunjukkan bahwa dari 40 responden sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, yakni sebanyak 20 orang (50,0%), pengetahuan dalam kategori baik sebanyak 17 orang (42,5%), dan pengetahuan dalam kategori kurang sebanyak 3 orang (7,5%). Terbatasnya pengetahuan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu derajat penyuluhan, dan tingkat pendidikan. Namun hal ini tidak mutlak karena pengetahuan tersebut dapat diperoleh seseorang dari berbagai macam sumber informasi, misalnya media massa, media elektronik, buku, petugas kesehatan, kerabat dekat dan sebagainya.

2.7. Kerangka Konsep Penelitian

Bagan 2.1

Kerangka Konsep Penelitian

Prilaku Kesehatan di Pengaruhi Oleh :



Sumber : Notoadmodjo 2010, Aryani 2010, Dahro 2011, Mas'hum 2010